

INHOUD

- 1 Karma is mijn manager -
Gesprek met Mettavihari
- 3 Twee niveaus van innerlijke
vrede aan het strand - Adi
Ichsan
- 5 Innerlijke vrede, het nieuwe
hebbedingetje? - Doshin
Houtman
- 6 Overzicht
Vipassana-retraites
- 7 Overzicht lokale Vipassana
centra
- 10 Transmissie van het leraar-
schap - Ank Schravendeel
- 12 De Batchelors in Elspeet -
Joop Romeijn

REDACTIONEEL

Als u dit leest is het nieuwe jaar alweer begonnen. Een jaar waarin ongetwijfeld veel zal veranderen, zoals dat eigenlijk alle jaren gebeurt. Wij hopen dat de meditatie u in staat zal stellen al deze veranderingen met wijsheid tegemoet te treden. Dit nummer van SIMSara begint met een mooi interview met de Thaise meditatieleeraar Mettavihari, die na enkele veelbewogen jaren en diverse omzwervingen inmiddels in Landsmeer woont en mediteert.

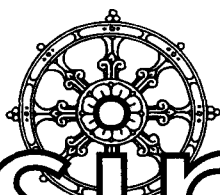
Aangezien Mettavihari een dagje ouder wordt en zijn gezondheid te wensen overlaat, is hij zijn activiteiten geleidelijk over gaan dragen aan zijn leerlingen. Daarom heeft hij op 28 oktober 2006 een aantal leraren aangewezen die meditatie in zijn traditie zullen begeleiden. Naast deze leraren zijn ook 'assistentleraren' en 'meditatiebegeleiders' benoemd. Zo wordt gezorgd voor een groep mensen die ieder op hun eigen niveau elkaar kunnen ondersteunen in de verdere transmissie van de dhamma. Doshin Houtman schrijft over het probleem dat je innerlijke vrede alleen kunt bereiken door er *niet* naar te streven. Een dilemma, want zodra je actief op zoek gaat innerlijke vrede, glijdt het tussen je vingers weg.

Thamutammo verbleef drie weken in het Thaise Pataya Beach, waar hij ervoer hoe innerlijke vrede op een overweldigende wijze bezit van hem nam.

In 2007 komen de bekende meditatieleeraren Martine en Stephen Batchelor voor een retraite naar Nederland toe. Joop Romeijn heeft al eerder retraites bij hen gedaan en vertelt van zijn ervaringen. Ook is hij op zoek naar mensen die zich gezamenlijk willen voorbereiden op de komst van de Batchelors.

De redactie van SIMSara wenst u een 2007 vol wijsheid en inzicht toe!

De redactie



stichting inzicht meditatie

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2007 – JAARGANG 9, NUMMER 1

'Karma is mijn manager'

*Een gesprek met eerwaarde Mettavihari over innerlijke vrede
door Mariëtte Sinninghe Damsté*

Wie kiest voor de meditatieve weg sticht eerst vrede met zichzelf. Met deze vruchten kan de beoefenaar beetje bij beetje meer vrede brengen in zijn directe omgeving, en misschien later in de wereld. Vipassana beoefenaarster Mariëtte Sinninghe Damsté sprak met eerwaarde Mettavihari, de Thaise monnik die een lichtend voorbeeld is met betrekking tot het beoefenen van innerlijke vrede in een uiterlijk onvrede wereld.

'I'm a tourist attraction,' lacht Mettavihari als hij de deur open doet, doelend op de voorbijgangers die nieuwsgierig in de richting van zijn tempel-schuur kijken. Sinds een half jaar bewoont de 64-jarige Mettavihari een Scandinavisch ogende, houten woning in Landsmeer. Naast het huis staat een schuur die met hoogpolig rood tapijt, houtsnijwerk en een grote gouden Boeddha, is ingericht als Thaise tempel. Als de schuurdeuren open staan leidt dit tot een komische onderbreking van het Hollandse landschap van weilanden en snelwegen. Veel mensen stoppen dan ook even in het voorbijgaan. Soms alleen om een nieuwsgierige blik te werpen, soms doen ze dat met de wens om te leren mediteren of hebben ze vragen over het boeddhisme.

Op het moment dat ik Mettavihari spreek is hij griepig maar over het algemeen voelt hij zich steeds beter. "Vier jaar geleden kreeg ik een beroerte. De artsen dachten dat ik dood zou gaan. Ze begrijpen er niets van dat ik nog leef. Ik voel me iedere dag sterker worden." Mettavihari doet er alles aan om gezond te blijven. De eerwaarde staat om vier uur 's morgens op en start dan met de loopmeditatie. Aansluitend beoefent hij een uur de zitmeditatie. Mettavihari besteedt, afhankelijk van hoe hij zich voelt, twee tot vijf uur per dag aan meditatie. "Door de meditatie houd ik mijn gezondheid op peil."

Karma

Het afgelopen anderhalf jaar was erg onrustig voor de Thaise monnik. Allereerst was er de brand in zijn woning en tempel in Amsterdam Noord. Daarop volgden drie tijdelijke woonadressen. Hoe kijkt de eerwaarde terug op al deze gebeurtenissen? Was dat puur karma? "Jazeker. Op de bewuste dag in augustus 2005 werd ik 's nachts wakker van een enorme hitte en ik rook brand. Ik maakte de Nederlandse monnik Kunangaro wakker. Hij droeg mij naar buiten. Daar stond een televisieploeg te filmen. Ik stond erbij en ik keek ernaar. Er was geen reactie."

De gebeurtenis heeft duidelijk een grote indruk achtergelaten. Mettavihari vertelt indringend over de ongelukkige afloop. "Een non was in coma geraakt en overleed vier dagen later aan de gevolgen van de brand. We hebben op traditionele wijze van haar afscheid genomen. Zij kon niet ontsnappen aan haar karma." Ondanks alle commotie wist Mettavihari een innerlijke vrede te bewaren. "Als gevolg van mijn meditatie ervaring bleef ik vredig van binnen. *I didn't feel disturbed.* Er was geen paniek of zorgen. De brand en alle gevolgen die dat heeft gehad, het moest gewoon zo zijn. Karma is mijn manager."

Wereldvrede

In Landsmeer is de stabiliteit op het woonfront wedergekeerd. Alles lijkt erop alsof de eerwaarde hier al jaren woont. Thaise vrouwen lopen in en uit, brengen offers en koken een maaltijd. Tussen de bedrijven door praten we over vrede. Vrede, in de binnen- of buitenwereld, een thema dat menigeen in deze tijd van terroristische dreigingen meer dan ooit bezighoudt. Ik vertel Mettavihari dat er binnen de transcendentale meditatie veel onderzoek wordt gedaan naar het gebruik van meditatie als instrument voor vrede in de buitenwereld. De belangrijkste conclu-

sie uit deze onderzoeken is het 'Maharishi-effect'; wanneer één procent van de bevolking van een stad of land mediteert, treedt er een algehele verbetering van het leefklimaat op. Mettavihari kent deze onderzoeken en vertelt dat hij dit effect een keer aan den lijve ondervonden. "Een man belde aan bij de tempel en vroeg of hij binnen kon komen. Ik liet hem binnen en we gingen mediteren. Na afloop vertelde hij dat hij onderweg was om een bank te beroven. Door de meditatie was zijn plan gewijzigd. *His bad mood changed.*" De monnik vindt het heel begrijpelijk dat het geweten van criminelen zuivert als ze mediteren of als er in hun buurt gemediteerd wordt. "Als je mediteert ontwikkelt je geest *sila* (moraliteit), *samadhi* (concentratie) en *pañña* (wijsheid). Deze zuivering heeft een positieve invloed op de onzuivere geest. Dan denk je wel twee keer na voordat je een fiets steelt of een bank overvalt."

Het collectief lopen of zitten voor wereldvrede wint aan populariteit. Zo zijn er stilte wandelingen en mediteren wereldwijd duizenden mensen bij volle maan. Mettavihari denkt zeker dat dit effect heeft op het bewerkstelligen van meer vrede in de wereld. "Reflectie, de aandacht naar binnen richten, creëert vrede. Het is een mentale toestand." Wel denkt de eerwaarde dat het effect groter is als deze mensen volgens de Vipassana methode mediteren. "Vipassana leidt de beoefenaar rechtstreeks naar de bergtop terwijl *samatha* (concentratie-meditatie) hem daar met een omweg brengt. *But you get to the top anyway.* Zodra je het tweede niveau van inzicht bereikt (*Paccayapariggaha-ñāna*) krijg je inzicht in het afhankelijk ontstaan, in *nama* (geest) en *rupa* (lichaam), in oorzaak en gevolg. Vanaf dat moment storen invloeden van buitenaf je niet meer. Je maakt je minder zorgen over aardse aangelegenheden. Dit is een resultaat van zuivere Vipassana-meditatie. Het werkt als een bescherming. Door deze ervaring van innerlijke vrede kun je ook meer vrede in de buitenwereld brengen." Om bij jezelf na te gaan of je werkelijk vrede ervaart in een lastige situatie noemt Mettavihari een aantal mentale kenmerken: "Waar vrede is, is geen paniek. Enkele zorgen kunnen de revue passeren maar deze verdwijnen weer snel."

Koning Asoka

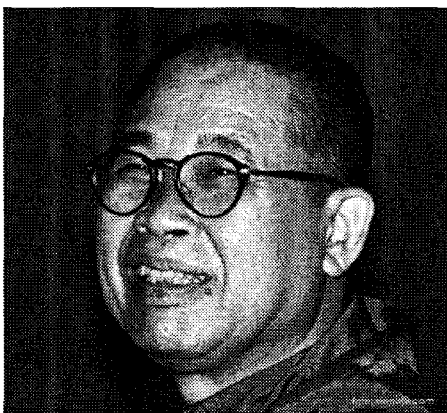
Ondanks al die vredesmeditaties ontstaat er in de wereld steeds meer conflict. Volgens Mettavihari komt er een grote verbetering als één wijze man aan de macht is maar tegelijkertijd ziet hij daar de bijna onmogelijkheid van in. "Er zijn meer niet-wijze mensen in de wereld dan wijzen en zolang de niet-wijzen in de meerderheid zijn kan een wijze man niet aan de macht komen. De niet-wijzen creëren oorlog, wetten en politieke systemen voor hun eigen belang. De intentie van de democratie was goed maar nu is het de ondergang van de wereld. De huidige wereldleiders worden gedreven door *lobha* (begeerte), *dosa* (kwaadwillendheid) en *moha* (begoecheling)."

Ondanks deze visie op de huidige politiek heeft Mettavihari bij de afgelopen parlementsverkiezingen dankbaar gebruik gemaakt van zijn stemrecht. "Iedere politieke partij die tegen geweld is, is een partij die aansluit bij het boeddhistische gedachtegoed." De eerwaarde haalt Koning Asoka aan als ideaal voorbeeld van hoe de wereld eruit ziet als een wijze dictator

aan de macht komt. Asoka (Pali voor vrij van zorgen of zonder droevigheid) leefde 300 jaar na de Boeddha en was heerser van het Mauryaanse Rijk. Na een bloederige en gewelddadige overwinning op een naburige staat kreeg hij spijt van het leed dat hij met deze oorlog anderen had aangedaan, en bekeerde zich van het hindoeïsme tot het boeddhisme. Met name in het Theravada boeddhisme wordt Asoka gezien als de grote promotor en beschermer van het boeddhisme en dient hij als voorbeeld voor een rechtvaardige koning die waarachtig vredesgezind is. Mettavihari: "Asoka was een dictator, een strijder en een vrede stichter. Hij verspreidde de dhamma door groepen monniken naar Nepal, Myanmar, Thailand, Sri Lanka en zelfs naar het huidige Griekenland te zenden. Hij leerde zijn volk meditatie en vocht met metta (liefdevolle vriendelijkheid). *If you win with war you'll always lose. If you win with peace you'll always win.*"

De Thai denkt dat praten over vrede weinig verschil maakt. "We moeten vrede bij de mensen brengen, en dus ook bij de wereldleiders. Ze moeten vrede proeven en ruiken. Op die manier ervaren ze wat echte vrede is en dat die begint bij jezelf. Meditatie zuivert je geest zodat boosheid en begeerte terrein verliezen. Alleen dan kan er echte vrede zijn."

Zal er ooit een wijze man als Asoka aan de macht komen zodat we allemaal in vrede met elkaar leven? Volgens Mettavihari heeft de Boeddha daar geen uitspraken over gedaan. "Ook dat is *amicca* (vergankelijk)."



Eerwaarde Mettavihari (foto: Andrea Denotti)

De Thaise monnik Mettavihari (Pali voor huis van liefdevolle vriendelijkheid) werd als eerste zoon op 16 juli 1942 geboren in Chonbui, Thailand. Hij was vijf jaar toen zijn moeder overleed. Hij had weinig verdriet want de band was niet hecht. Mettavihari gebruikt dit nu als voorbeeld hoe je een dergelijk verlies ervaart als je niet gehecht bent. Op zijn veertiende ging hij, op verzoek van zijn tante, het klooster in. Na twee jaar meditatie dacht de jonge Thaise monnik verlicht te zijn. Toen zijn leraren vertelden dat dit niet zo was werd hij erg kwaad. Hij besloot naar de middelbare school te gaan en maakte die af. Op zijn negentiende pakte hij de meditatie in het klooster weer op. Deze keer met veel meer concentratie waardoor het gemakkelijker was te beginnen met de Vipassana meditatie. Zijn leraar wilde graag Mettavihari's kennis aan de wereld schenken en zo vertrok de Thai in 1971 naar Californië om daar binnen de Theravada traditie de eerste boeddhistische tempel op te richten. Twee jaar later stond er een Thaise tempel in Waalwijk en daarna volgden Groningen en Amsterdam. Inmiddels heeft Mettavihari zeer veel mensen geïnspireerd op hun pad naar bevrijding. Ook is hij raadsman voor een grote groep Thaise mensen in Nederland. In zijn leringen voert de boeddhistische praktijk de boventoon. Net wat wij, intellectuele westerlingen, nodig hebben! Door zijn gezondheid reist hij nu weinig maar besteedt hij veel tijd aan meditatie. Hij begeleidt ieder jaar enkele retraites in Nederland.

Twée niveaus van innerlijke vrede aan het strand

door Thamuttamo (Adi Ichsan)

De laatste keer dat ik door innerlijke vrede getroffen werd was nog maar een maand geleden in Thailand, bij een drieweekse Vipassana-retraite in Pataya Beach. Het was een retraite niet in mijn eigen traditie, maar een vipassana-traditie waarbij het opzettelijke zitten, lopen, staan of liggen in de meditatie houding afgeraden werd. Het gevolg hiervan was dat ik ineens weer een beginneling werd, die ten eerste alles wat opgebouwd was in kennis en ervaring overboord moest gooien en ten tweede, het onbekende terrein met een open vizier tegemoet moest komen. Ik merkte al heel gauw dat er een innerlijke onrust de kop op stak, ondanks dat ik bewust gekozen had voor deze benadering. Bijna zeker wist ik dat de onrust te maken had met het feit dat ik van de vertrouwde benadering afstand moest nemen en eigenlijk nog vraagtekens had bij de nieuwe benadering.

Ik herinnerde mij dat onrust veroorzaakt kan worden door verschillende situaties, onder andere door bezorgdheid over moeilijkheden die jezelf of personen waarbij je er betrokken voelt kunt ondervinden; door het verblijven in ongewenste plaatsen of met ongewenste personen; door teleurstellingen; boosheid; jaloezie; door angst voor verdriet en pijn; door het veroordelen van je eigen en anderomans gedragingen, kortom de hele reeks van *dukkha sacca* (waarheid van het lijden, waarbij 12 soorten lijden genoemd worden ^[zie eindnoot 1]) die aanleiding geeft tot onrust, wanneer je, je er bewust van wordt dat het je "ik" kan treffen. Treffen? Wie was het weer die getroffen werd?

Een geruststelling was echter, dat de jargons en de verklarende theorie achter de praktijk hetzelfde waren als bij mijn oude traditie. *Sati* (oplettendheid) voorop, altijd blijven benoemen, geen sturing, opzettelijk concentratie vermijden, aandacht niet tegelijk verdelen over meerdere bewustzijnsobjecten enz. Alles klonk precies hetzelfde als bij het vertrouwde Mahasi-benadering, dus het was een stukje houvast, zekerheid. Ja zekerheid, houvast, onveranderlijkheid, vastigheid, controle, bij machte zijn. Zijn dat niet de componenten die ons wankele ik een gevoel van geruststelling geven? Rust als gevolg van de veronderstelling dat je alles onder controle hebt? Ja, daarom doen we toch vipassana - om je voorgoed van het perverse idee af te helpen? We doen vipassana om *vipalassa* (perversiteit van perceptie die het geloof in een "ik" doet ontstaan) af te bouwen.

Na vijf dagen mediteren werd het duidelijk dat *ghanasanna* (compactheid van lichaam en geest) en *santati* (continuïteit van bewustzijn) ondanks vele jaren meditatie nog steeds geduchte tegenstanders zijn. Telkens opnieuw wordt ervaren alsof *nama* en *rupa* een compacte éénheid is die sterk aan elkaar gelijmd wordt door *vedana*. (gevoel, een klassement van cetasika) Dit brengt toch een gevoel van onrust met zich mee, onrust door beoefening dus. Ja zeg, en die *vedana* bij elk *phasa* (contact) geeft weer aanleiding tot *kilesatanha* (bezoedelde begeertes) en *upadana* (vastgrijpen of gehechtheid). Hierdoor denk ik telkens weer dat ik een monoliet geheel ben. Laat staan die *santati* waardoor ik telkens ervaar alsof mijn bewustzijn een onafgebroken continuüm is. Dat is toch te gek, want soms

geeft het zelf het idee dat je na de dood dit bewustzijn nog kan behouden. Gelukkig weet ik uit ervaring dat met vipassana het *ghanasanna* en het *santati* op zijn tijd wel doorbroken kan worden. Daarvoor hoef je niet eens te wachten tot *vipassana-pañña* (wijsheid buiten het ik om die een bovenwereldse realisatie produceert), maar *cinta-pañña* (wijsheid gevormd door praktijkervaring van het ik) is al voldoende. Gezegend is de *dhamma* (de leer van de Boeddha die de werkelijkheid omvat)!

Ik werd omstreeks één uur in de nacht wakker, het was pikdonker en het geluid van de nachtmarkt achter de tempel was voorbij. Af en toe het geluid van blaffende honden die op het tempelterrein rondzwierven. De voor- en achterdeur van mijn *kuti* (meditatiehuisje) waren open, beide werden voorzien van hordeuren die de variatie van mieren en ander kleine ongedierte buiten de *kuti* hielden. Ik merkte op "wakker worden", "first breath out", en vreemd genoeg "angst, angst". Ja, want met de komst van een zachte koude bries - vanuit de Pattaya zee - kreeg ik koude rillingen en ook een sluimerend angstig gevoel. Het houten bed zonder matras was echter hard, te hard voor mij en ik voelde pijn op de botten van mijn rug. De lichamelijke pijn, na dertien nachten op een hard bed, was toch sterker dan mijn geestelijke gevoel voor angst en kou. *Yoniso* (verstandig overweging) zei "opstaan om lijden te verhelpen" en ik stond op om naar de stoel te stappen vergezeld door *sati-sampajañña* (opmerkzaamheid met helder begrijpen) die steeds "nama intentie, intentie, rupa opstaan, opstaan, opstaan" en verder "lopen, lopen rupa lopen" en "nama opgelucht, opgelucht" benoemde.

Ik zat daar in een hoek van de kamer, naar buiten kijkend over het donkere tempelterrein dat slechts door één zacht zoemende neonlamp verlicht werd. De lichten in mijn kamer waren uit, alsof ik nog een bevestiging nodig had dat ik in onwetendheid vertoefde. Ik had in de tussentijd al een dikke witte sweater aangetrokken en de capuchon over mijn stekelkop getrokken. Ik dacht nog even dat als iemand mij nu zag in het donker zou die denken dat ik een spook was. Ineens merkte ik dat het angstige gevoel en de slaappijnen verdwenen waren, net zo ongevraagd als ze kwamen waren ze weer ongevraagd heengegaan, ik bleef alleen achter. Ik voelde alleen mijn adem, het stuk buikwand dat maar bleef rijzen en dalen, mijn ogen waren open en ik zag alleen het lege tempelterrein met de bamboebossen en de enorme oude boom voor mijn *kuti*, die een grillige schaduw op het terrein wierp. Er was niets daarbuiten - niemand - en ik had verder niets te wensen, niets om te verlangen om half drie in de nacht. Plotseling werd ik overvallen door een gevoel van vrede, van binnenuit een geruststelling. Kalmte en verstillig, net als de nacht daarbuiten. De volle maan achter de wolken van Pataya strand, slechts af en toe het geluid van een eenzame gekko.

Sikkhati (observeren) zei: "Waarom zit je nu plotseling in *Samatha*?" *Yoniso* antwoordde: "Dit is geen *samatha* (kalmte, rustige eigenschap), zijn objecten zijn nog steeds de vier bases van oplettendheid; hij zit in kalmte omdat de voorwaarden

voor het ontstaan van *passadhi* nu aanwezig zijn”. Vol begrip beantwoordde *Sampajañña* toen: “*Cetasika* (bewustzijnsfactor) *passadhi* (stilte) ontstaat buiten zijn eigen wil om, uit zichzelf, zonder schepper, zonder eigenaar, het is *sabhava* (ultieme waarheid)”. Leemtes in het bewustzijn, het leek of het gewaarwording een zwakke stroboscoop was waarvan de batterijen bijna op waren. *Santati* was aan het afbrokkelen. Vreedzame kalme groeide naarmate de nacht bij Pataya verstreek. Het bleef en verzwakte later om uiteindelijk te verdwijnen. Ongevraagd welteverstaan, zonder vernietiger. Ik was echter blij dat mijn bewustzijn niet meer als een geheel ervaren werd maar als verscheidene niet-stoffelijke partijen die allen onafhankelijk hun eigen werk deden – wat een grote fabriek is die geest toch!

Vrede is een staat waarbij tegengestelde partijen berusten in de tegenstellingen of de tegenstellingen worden verholpen door een synthese. Natuurlijk is door een ordinair compromis te sluiten of volledig uitschakeling van de tegenpartij ook vrede mogelijk. De innerlijke vrede heeft echter met meerdere aspecten te maken: 1) vrede vinden tussen de gestelde verwachtingen aan de buitenwereld met wat de buitenwereld kan bieden; 2) Vrede tussen de onderling tegengestelde wensen, gevoelens, ervaringen en aspiraties in ons binnen, in de microkosmos. 3) De afhankelijkheid van perceptie op het ervaringsvlak van de zintuigen en daardoor de grilligheid van emoties.

In een passage van de Magandiya Sutta, zei de Boeddha tegen Magandiya: “Ik heb verschillende theorieën bestudeerd maar ik heb mezelf aan geen een verbonden. Nooit heb ik gezegd dit is het! Ik bleef doorzoeken en vond ware innerlijke vrede... Wat gedaan moet worden is dat je alles opgeeft, rustig en onafhankelijk blijft, dan zal je ophouden met verlangen naar een bepaalde bewustzijnstoestand”. Innerlijke vrede ontstaat op het moment dat we geen eisen meer stellen en geen verwachtingen meer koesteren, wanneer we nergens meer aan vast klampen, wanneer er niet meer beoordeeld wordt en wanneer acceptatie volledig en vanzelf gaat – het is een overgave. Jammer dat het veranderlijk is en dat je er niet zeker van bent of het aanhoudt – je bent overgeleverd aan de samenstelling van omstandigheden, *rupa*, *nama* en jammer genoeg *kilesa*.

Half twee in de middag, ik had al een uur gezeten op een stoel met de ogen dicht. Het was weer een vochtige hete dag in het Thaise moessonseizoen. Het waarnemen van mijn lichaamsgeaarwording was helder, rijzen en dalen zonder ophoud, *atapi* (ijverigheid) trok *sati* steeds bij de aandachtsoBJECTEN en *sampajañña* (helder begrijpen) maakte onderscheid tussen *nama*-object of *rupa*-object. *Rupa* rijzen – *rupa* dalen – *rupa* zitten – *rupa* (stoffelijk en vormelijk) raken – *nama* (geestelijke processen bestaande uit *citta*, *cetasika* en *viññana*) benoemen alles was duidelijk. *Sikhati* was bezig te observeren en *Yoniso* zorgde ervoor dat ik niets deed waardoor *kilesa* (bezoedeling, het berusten van *kilesa* op *vedana* is de geboorte van het ik) de kans kreeg om naar binnen te sluipen. Zelfs *samadhi* (concentratie) deed zijn best om tijdig te zijn op het moment dat *Sati* benoemde. Maar het duurde te lang – de instructie was om niet van houding te veranderen tenzij de pijn ondraaglijk was – helaas was het nog niet zover. Ik bukte iets naar voren zonder het te willen, ik zag

vier momenten van naar voren buigen; een overgang; een dip en werd gelijk plotseling wakker! Ik dacht wat is er nou gebeurd? Was er wel wat gebeurd of was er niets? Ik keek naar mijn horloge en zag dat het al twintig over twee was. Het alarm van mijn klok was afgegaan om twee uur en ik had helemaal niets gehoord. Het was heel waarschijnlijk dat ik meer dan twintig minuten volledig uitgeschakeld was geweest als een lijk, geen enkele notie van wat er was geweest, terwijl het leek of het nog geen fractie van een seconde was. Meer dan twintig lange minuten opgeconsumeerd door een fractie van een seconde. Was het niet Einstein die beweerde dat tijd relatief was?

Langzaam maar gestadig werd ik overgenomen door een gevoel van diepe rust, vrede en tevredenheid. Mijn lichaam voelde bevrijd aan, licht en soepel zonder lasten – zonder verantwoordelijkheden en plichten, alle zorgen vielen van mij af. De naakte waarheid – de ultieme waarheid zonder verlangen, zonder gehechtheid. Ik hoef niet meer te mediteren, dat laat ik dan maar over aan dat stuk vlees en zijn geestelijk metgezellen, laten ze maar doen waar ze voor bestemd zijn, ik zie het wel. Ze moeten nog veel doen, want ze zijn nog niet aangekomen waar ze moeten zijn.

Ik herinnerde me ineens dat er twee soorten innerlijke vrede zijn, een conventionele en een bovenwereldse. De conventionele innerlijke vrede is een vrede gebaseerd op de werkzaamheid van je lichaam, gevoelens, gedachten, conditioneringen en waarneming. Het is een vredig gevoel dat duidelijk herkenbaar is omdat je het met bewustzijn tegemoet treedt. Door aanwezigheid van je bewustzijn raak je hier verliefd op – gehechtheid. Het is daardoor een vrede die onderhevig is aan veranderlijkheid, welke een gevoel van gemis teweegbrengt, je hebt er geen vat op. Een verfijnde soort *samsara* (keten van bestaan).

Het bovenwereldse is overweldigend. Er is vrede doordat er geen enkel referentiepunt meer aanwezig is. Je hele bestaan in een keer weggevaagd, er zijn geen twistpunten meer omdat er gewoon weg geen partijen meer zijn. Tijd, ruimte en plaats in een keer in het *suññata* (leegte) verdamp. Hier hoef je geen vat op te hebben, want je bent zelf niet meer aanwezig. De naweën zijn echter weldadig, keer op keer wordt je door een vredig gevoel zonder gehechtheid of verlangen overmeesterd, welke we in bewustheid met volle dankbaarheid accepteren.

[1] De dhamma maakt onderscheid tussen 12 soorten lijden, die terug te vinden zijn bij het observeren van een aandachtsobject:

1. Jati-dukkha: lijden door geboorte.
2. Jara-dukkha: lijden door oud worden.
3. Byadhi-dukkha: lijden door ziekte.
4. Marana-dukkha: lijden door de dood.
5. Soka-dukkha: lijden door verdriet.
6. Parideva-dukkha: lijden door huilen.
7. Kayika-dukkha: lijden door fysieke oorzaken.
8. Domanassa-dukkha: lijden door geestelijke oorzaken.
9. Upayasa-dukkha: lijden door uitzichtloosheid.
10. Appiyehisampayoga-dukkha: lijden door het samen zijn met ongewenste personen en wezens of met vijanden.
11. Piyehivippayoga-dukkha: lijden door afscheid met gewenste/geliefde personen en wezens.
12. Yampicchannaladhi-dukkha: lijden door onvervulde wensen en onbereikte doelen.

Innerlijke vrede: het nieuwe hebbedingetje?

door Doshin Houtman

Innerlijke vrede, wie wil dat niet? Bij de tuincentra wordt je bedoven onder de boeddha's. Zo rustig glimlachend zitten, dat wil toch iedereen wel!

Dat is nu precies wat er aan het leven ontbreekt, denken velen, de innerlijke vrede die dat beeld uitstraalt.

Want voor de rest is het leven prachtig; een mooi huis, eenvoudig maar goed, een mooie baan in het onderwijs, druk, met tijd en wijle zwaar, maar ook heel bevredigend, een mooie relatie, al twintig jaar lief en leed, en twee schatten van kinderen. Heel gelukkig, en toch dat twijfelende gevoel, die onrust van binnen: is dit nu alles?

Over boeddhisme lezen is fascinerend, het smaakt naar meer. Dus een meditatiecursus volgen, want meer innerlijke rust daar ontbreekt het nog aan.

Natuurlijk wel bij een goede leraar, dus googelen wat er in de buurt is. Iemand gevonden, opgebeld en gevraagd hoe dat nu zit met de meditatie: Wat gebeurt er dan met je en wordt je daar nu echt rustig van? Wat kan ik nou reëel verwachten?

Ik krijg geregeld telefoontjes van mensen die op zoek zijn naar vrede en rust in deze hectische wereld. Ik vertel ze eerlijk dat het niet zo is dat je meteen heel rustig wordt als je op een kussentje zit soms lijkt het zelfs het tegendeel te zijn. Meditatie is geen instantoplossing, maar het is wel zo dat sommige mensen die langer mediteren merken dat het verrijkend is voor hun leven.

Enige jaren geleden had ik mijn eerste retraite in Amerika. Er moest een flyer komen, dat hoort daar zo. Ik maakte een opzet voor een flyer en liet die aan een native Amerikaan lezen. "Nou Doshin," zei ze "met deze flyer komt er niemand. Je moet erin zetten wat ze krijgen als ze bij jou een retraite gaan doen." Op mijn opmerking dat er in wezen toch niets te krijgen valt werd instemmend geknikt. Maar ja, Amerika....

In Europa waaien nog wel eens wat trends over uit Amerika. Ook hier zie je steeds meer mensen die mediteren om iets te krijgen. Zoals onlangs nog iemand (die nog niet zo heel lang mediteert) zei: "Als ik geen vreugde meer krijg door de meditatie dan houd ik er direct mee op. Het is al moeilijk genoeg. Je doet het toch niet voor niks?"

Teleurstelling omdat we niet krijgen wat we willen in de meditatie. Wat kunnen we eigenlijk verwachten?

De meditatieve weg is als het planten van een fruitboom. We zoeken een goede plaats, we bemesten hem, geven water. Maar is het verzorgen van de boom ook een garantie dat er fruit komt? Kunnen we er iets aan doen om de boom te laten bloeien en veel vruchten te krijgen? Vruchten komen, vroeg of laat, veel of weinig, afhankelijk van de omstandigheden; ik heb geen invloed op dat proces.

Zo is het ook met innerlijke vrede. Het is de vrucht van

meditatieve oefening. Het komt je toe, je kunt het je niet toe-eigenen. Sterker nog, als je het wil hebben, ontsnapt het je.

Meer dan 30 jaar geleden schreef Chögyam Trungpa al over spiritueel materialisme. We mediteren maar willen er ook iets voor terug. Ik denk dat het actueler is dan ooit.



Thema mei: begeerte

Alle lijden, zo denken boeddhisten, wordt veroorzaakt door begeerte. Begeerte en ongeluk zijn communicerende vaten: meer begeerte leidt tot meer ongeluk. Maar hoe voorkom je begeerte in deze tijd van overvloed? Mag je dan helemaal niets meer willen of hebben? Omdat begeerte zo belangrijk – en moeilijk te bestrijden – is, heeft de redactie van SIMSARA besloten het volgende nummer over dit thema te laten gaan. Uw bijdragen – al of niet over dit thema – kunt u tot 15 april insturen naar info@simsara.nl.

De redactie